

■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。「安くて良い家をつくる会」主宰
興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。
発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。
ミッション：絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い

相続相談窓口センター
発行元：(株)アイホームズ / (旧)五十嵐繁勝工務店
発行人：磯貝暢子 五十嵐和奏
〒131-0041 墨田区八広 5-25-4
電話 3613-2834 FAX 3613-6149
ホームページ <http://www.igarasi.com>
『アイホームズ』をクリック !!
お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147

ワクワク健康通信

第208号 令和4年2月

みなさま、こんにちは。

五十嵐です。

つい最近ですが、南太平洋の島国、トンガ付近で海底火山の噴火がありましたね。

現地との通信が遮断され、なかなか被害の全容がつかめない中、噴火から3日後、トンガ政府は「津波の高さは最大で15メートルに上り、多くの島が被害を受けた」と、声明を出しました。

そして、現地でいま最も必要としているもの、それは“水”です。

170の島々からなるトンガでは、雨水をためて、飲み水や生活用水として使うことが多く、大量に降った火山灰や津波で流れ込んだ海水の影響で清潔な水がなくなってしまっているそうです。

こうした中、オーストラリアとニュージーランドから飲料水などの支援物資を載せた航空機が到着、各国による支援もようやく始まっているとか。



あなたの価値ある家づくり
土地探しから応援します！
スーパーアドバイザー
一級建築士 / 宅建取引士
代表 / 五十嵐 照勝

実はトンガでは、新型コロナ感染が拡大して以降、これまでに確認された感染者はわずか1人(≧△≦)

これは島国という特性とともに、厳しい水際対策を続けてきた結果です。

トンガの政府高官は、各国の支援について「コロナの波を持ち込んでほしくない」と、感染拡大に神経をとがらせているとか。実は日本とトンガは親交が深く、東日本大震災の時には、トンガ政府や市民から日本に寄付金も寄せられています。

建築基準法による耐震の考え方を見直されたのは宮城県沖地震のあと、1981年に施行された「新耐震」、新耐震設計基準で1981年以前の基準を「旧耐震」、以後の設計を「新耐震」と呼んでいます。

「旧耐震」では、震度5程度の地震に耐えられることが基準でしたが、「新耐震」では、建物が倒壊しないということだけでなく、建物内にいる人の命を守ることに主眼がおかれ、震度6～7程度の地震でも倒壊しない耐震性が求められるようになりました。

「新耐震」で建てられた建物は、1995年の阪神淡路大地震でも大きな被害が少なかったと言われています。

この阪神淡路大震災の被害をもとに「2000年基準」と言われる耐震基準へと改正が行われ、さらに人災とも言える耐震偽装事件をきっかけに、2007年には建築確認審査基準が厳しくなっています。

今後も、未知のウイルスや災害、人類の英知に及ばないことが起こるでしょう。

謙虚に、自然に逆らわずに立ち向かうしかありません。

でも、そんな中でもやれることはやっていく！それが私の信念です。

皆さんが考えている戸建て住宅に「免震工法」を取り入れ、耐震対策、液状化対策をした家づくり。

コロナ対策として家をまるごと抗菌・抗ウイルスできる家づくり。

そして、今後も起こり得る自然災害に備え「火災保険」の活用法、実際の実例を『家づくり無料勉強会』でもお伝えしています。

以前参加した方も、毎回バージョンアップしている『家づくり無料勉強会』で最新の情報を手に入れてみてはいかがでしょう♪

こんにちは、磯貝です。

大寒を過ぎ、寒さが一段と厳しさを増しておりますが
皆さま、いかがお過ごしでしょうか。
この時期になると手足が冷えるという方も多いのではないでしようか。
そこで今回は、「冷え症対策」のポイントをご紹介します。



整理収納アドバイザー 1級
インテリアコーディネーター
カラーコーディネーター
不動産資産相談士
賃貸不動産経営管理士
住宅ローンアドバイザー
磯貝 暉子より

①入浴

入浴する際にポイントは「**温度**」です。

高温のお風呂は交感神経を刺激し、血管が収縮し、血流が悪くなってしまいます。

38°C～40°Cのお湯に30分ほど首までゆっくり浸かることがオススメです。



②運動をする

冷えの原因の一つに「**筋肉量の低下**」があります。

筋肉は代謝によって熱を発する熱源です。筋肉の衰えや運動不足などで筋肉量が少なくなると冷えやすくなります。

女性に冷え性が多い理由は、男性に比べて筋肉が少なく、運動による発熱や血流量が少ないためだそうです。

大きな筋肉が集まっている太ももやお尻の筋肉を中心に鍛えてあげることでより効果が期待できます。

「筋トレはなかなか続かない…」という方にオススメなのは**ウォーキング**です。

ウォーキングは全身運動なので、全身の冷え解消に効果的です。

週3～5回、1回あたり15～30分程度が目安になります。

また余裕のある方は、ウォーキングよりも心拍数の上がるジョギングをすることでより効果が期待できるそうです。

③機能性のある靴下を履く

冷え対策として靴下もポイントとなります。

普通の靴下ではなく、**防寒・発熱効果**のある靴下を履くことでより温める効果も高くなります。

ただし、靴下のゴムがきついと逆に血流を悪くしてしまい冷えの原因となりかねませんので注意が必要です。

④体を温める食べ物を食べる

基本的に雪国など寒い地域で育つものは体を温めるもの、逆に暖かい南国では体を冷やすものがよく育ちます。

また、地中で育つ**根菜類**も体を温めてくれます。冬が旬の野菜を吃るのは理にかなっているんですね。

また、オレンジや黄色など鮮やかな色味のものは体を温め、白・緑・紫の食べ物は体を冷やします。

暖色系のものは体を温めてくれると考えれば分かりやすいですね。

ただし、鮮やかな野菜の代表格であるトマトは、水分を多く含み体を冷やす食材なので要注意。

また、肉や魚のタンパク質をとることで筋肉になりエネルギーに変わる際に生じる熱量が多く、体が温まります。

⑤カイロをお尻に貼る

カイロを使う場合は、**お尻の特に肛門周り**に貼ると効果的だそうです。

肛門周りには多数の血管が網目のように集中しています。

そこにカイロを貼ることで、温められた血液が効果的に全身に巡り、冷え解消の効果が期待できます。



こんにちは、長谷川です。

皆さま、ブロッコリーはお好きですか？

季節問わずいつでもスーパーに並んでいるイメージですが、

実は2月が旬なお野菜なんです。

食べ応えがあり彩りもよいので、様々な料理に取り入れやすいですよね。

今回は、栄養価も抜群な「ブロッコリー」の簡単なアレンジレシピをご紹介します♪

※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---※---



超明るいお客様サポートー
長谷川 有美です♪

1. にんにくの香りが香ばしいブロッコリーのサクサクサラダ

- ①ブロッコリー(200g)を一口サイズにカットして茹でる。
- ②にんにく(1片)、くるみ(10g)をみじん切りにする。
- ③にんにく・くるみ・パン粉(きつね色になるまで)を炒め、塩を加えて味を調える。
- ④ブロッコリーを器に盛り、③をかけて出来上がり♪

サクサクとしたパン粉とカリカリのくるみがブロッコリーにちょうどよいアクセントを添えてくれます。

また、香ばしいにんにくの香りがビールを進ませるおつまみにもなりますね♪

2. 身体を温めるブロッコリーのポタージュ

- ①ブロッコリー(60g)は一口大に切って茹で、5gと55gに分ける。
- ②茹でたブロッコリー(55g)と牛乳(20ml)をミキサーにかける。
- ③茹でたブロッコリー(5g)をみじん切りにする。
- ④鍋にバター(5g)を溶かし、粒コーン(10g)を中火で炒める。
- ⑤焦げ色がついたら②とコーンクリーム缶(20ml)・固形コンソメ(4g)・水(20ml)を加えて弱火で煮込む。
- ⑥10分ほど煮込んだら塩で味を調えて器に盛り、③を散らす。



ほんのりバターの香りが食欲をそそり、寒い朝に身体を温めてくれます♪

3. ピリ辛なチリマヨブロッコリー炒め

- ①ブロッコリー1株を一口サイズに切り、軽くゆでて水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油を敷き、①のブロッコリーを炒める。
- ③マヨネーズ(大さじ1)とスイートチリソース(大さじ2)を加えて炒め合わせる
- ④最後に塩で味を調整、器に盛る。

クセになる味でお箸がどんどん進みます♪

肉やえびなどの魚介類や他の野菜を加えるのもオススメです(*^▽^*)



ビタミンCやタンパク質を豊富に含むブロッコリー。

茹でて、炒めて、揚げて、煮て。

この2月に是非、さまざまな調理法で、栄養満点のブロッコリーを味わってみてくださいね♪

私もさっそく今夜にでも食べようかと思います(*^▽^*)

こんにちは、五十嵐です。

この時期になると乾燥が気になる方も多いかと思います。

肌トラブルや風邪、脱水症状など

乾燥が原因となって引き起こすトラブルは様々あります。

そこで今回は、乾燥予防対策についてご紹介します。



不動産事業部・Web 担当

五十嵐より

★高温での長風呂を避ける

高温のお湯のお風呂に長時間浸かると、肌の表面の皮脂が溶かされてしまいます。

そして角質層の水分量が減り、肌が乾燥しやすくなってしまいます。

お風呂のお湯は40℃以下に設定し、入浴後はクリームなどを使って肌の乾燥を予防しましょう。

★良質な睡眠をとる

乾燥肌を防ぐためには、肌のターンオーバーを正常にさせ、潤いを維持することが大切です。

肌のターンオーバーは、睡眠中に行われます。

質の良い睡眠をとるために、入浴は就寝の1～2時間前に済ませることがオススメです。

また、就寝前の1時間は食事をしたり、テレビやスマホを見たりすることも控えましょう。

肌の正常なターンオーバーを促進し、乾燥肌予防につなげるために

質の良い睡眠をとることを意識してみてくださいね。



★加湿器を正しく使う

加湿器から放出される水蒸気を部屋全体に拡散するには、

部屋の真ん中に置くのが理想です。

ただし、スペースやインテリアコーディネートの関係上

難しい場合は、出入り口や窓、家具、パソコンなどの近くは避けて設置するようにします。

また、加湿器の水蒸気吹き出しつなぎは、床から30cm以上の高さになるようにします。

空気は温度によって緩和水蒸気量（空気に溶けられる水蒸気の量）が決まっています

飽和水蒸気量は、温度が高いほど多く、温度が低いほど少ないと特徴です。

そして、暖かい空気は上へ、冷たい空気は下へ行く性質があります。

加湿器の水蒸気吹き出し口を、床近くに設置してしまうと、冷たい空気の中に水蒸気を吹き出すことになります。

これだと床に結露ができるばかりで、水蒸気が空気中に拡散されません。

ですので、暖かい空気の中に水蒸気を吹き出せるよう高さも調整してみてくださいね。

肌が乾燥する原因は様々あり、日頃から適切な対策をとることが大切です。

ほんの一部の乾燥対策ですが、皆さまの参考にしてもらえると嬉しいです。